Niveau(x) d'enseignement: 1 Numéro EDUQ : 9170944
Centre d'intérêt: 620

L'Alimentation dans les services de garde en milieu scolaire / Direction de la coordination des réseaux, Ministère de l'éducation ; Direction des marchés extérieurs, Ministère de l'agriculture, des pêcheries et de l'alimentation. -- [Québec] : Les Ministères, c1990.
31, [7] p. ; 28 cm.

Code: 9091-0201; 51-5284. Bibliogr.: p. 31. Notes bibliogr.: p. 30.

ISBN 2-550-15364-2

Vedette(s)-secondaire(s): Québec (Province). Ministère de l'éducation. Direction de la coordination des réseaux • Québec (Province). Ministère de l'agriculture, des pêcheries et de l'alimentation. Direction des marchés extérieurs

Descripteur(s): Alimentation • Education alimentaire • Habitudes alimentaires • Services de garde • Primaire (Ordre d'enseignement)

Ce document s'adresse au personnel des services de garde qui doit favoriser le développement d'un comportement alimentaire sain chez l'élève. Il contient des conseils relatifs à une saine alimentation et offre certaines informations en vue de faciliter la préparation de repas équilibrés.

Type de document:

# L'alimentation dans les services de garde en milieu scolaire

Québec

CADRE
CENTRE DE DOCUMENTATION
1940, BOUL. HENRI-BOURASSA EST
MONTRÉAL H2B 1S2

9170944

# L'alimentation dans les services de garde en milieu scolaire

Direction de la coordination des réseaux
Ministère de l'Éducation

Direction des marchés extérieurs
Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation

© Gouvernement du Québec
Ministère de l'Éducation, 1990 — 9091-0201

ISBN: 2-550-16364-2

Dépôt légal – troisième trimestre 1990
Bibliothèque nationale du Québec

## TABLE DES MATIÈRES


INTRODUCTION..... 5

1. Alimentation en milieu scolaire..... 6

1.1 Problématique..... 6

1.2 Actions entreprises..... 6

2. Alimentation de l'enfant..... 7

2.1 Besoins nutritionnels..... 7

2.2 Guide alimentaire canadien: un modèle à suivre..... 8

3. Repas dans un service de garde..... 10

3.1 Choix..... 10

3.2 Repas équilibré..... 11

4. Conseils pratiques pour la préparation des lunchs..... 13

4.1 Planification..... 13

4.2 Congélation..... 16

4.3 Portions supplémentaires..... 17

4.4 Formats..... 18

4.5 Variété..... 18

4.6 Choix de l'équipement..... 20

5. Salubrité..... 21

5.1 Boîtes à lunch conservées à la température de la pièce..... 22

5.2 Boîtes à lunch conservées dans un réfrigérateur..... 23

5.3 Nettoyage de l'équipement..... 23

5.4 Utilisation des sacs ..... 24

5.5 Ressources pour les services alimentaires en milieu scolaire..... 24

6. Utilisation du four à micro-ondes à l'école..... 25

6.1 Ustensiles..... 26

6.2 Réchauffage des aliments..... 26

6.3 Nettoyage du four..... 27

CONCLUSION..... 28

REMERCIEMENTS..... 29

RÉFÉRENCES..... 30

OUVRAGES CONSULTÉS..... 31

ANNEXES

Annexe A: L'alimentation au Québec: voies d'action pour le milieu scolaire

Ressources documentaires ou autres

Annexe B: Apports nutritionnels quotidiens recommandés

Annexe C: Le Guide alimentaire canadien

N.B. Dans le présent document, pour faciliter la compréhension du texte, les expressions "boîte à lunch" et "lunch", tirées du langage courant, sont utilisées, plutôt que "boîte-repas" et "casse-croûte".

## INTRODUCTION

Le ministère de l'Éducation (MEQ) prépare une série de guides à l'intention du personnel des services de garde en milieu scolaire.

Sont déjà parus un "Recueil d'activités pour les services de garde en milieu scolaire", et une "Bibliographie pour un service de garde en milieu scolaire". Le présent document, "L'alimentation dans les services de garde en milieu scolaire", le troisième de cette série, est le fruit de la collaboration du MEQ et du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ).

Il s'adresse au personnel des services de garde qui doit favoriser le développement d'un comportement alimentaire sain chez l'élève qui dîne à l'école. Les informations qu'il contient seront utiles non seulement à celles et ceux qui assurent la préparation ou la surveillance des repas en milieu scolaire, mais aussi aux parents dont les enfants apportent des repas de la maison.

Soulignons que ce document n'aborde pas toutes les facettes de l'alimentation à l'école primaire. Il s'agit d'un instrument complémentaire à l'ensemble de la documentation émanant d'une orientation triministérielle énoncée dans "L'alimentation au Québec: voies d'action pour le milieu scolaire". Des détails supplémentaires au regard de cette documentation sont présentés au chapitre premier et à l'annexe A.

Le présent document vise à sensibiliser les parents et le personnel des services de garde en milieu scolaire à l'importance d'une saine alimentation chez l'enfant. Il offre de plus certaines informations qui, nous le souhaitons, faciliteront la préparation de repas sains et équilibrés.

Toutes les personnes soucieuses de la santé des enfants fréquentant les services de garde en milieu scolaire sauront sûrement mettre à profit les idées et les conseils contenus dans ce document.

## 1. Alimentation en milieu scolaire

### 1.1 Problématique

Plusieurs études réalisées ces dernières années font état des problèmes de malnutrition chez les jeunes résultant de comportements alimentaires malsains. Ces comportements peuvent engendrer un ralentissement de la croissance et favoriser l'anorexie et les maladies dentaires, ainsi que des problèmes de santé psychosociale.

Le milieu scolaire offre une occasion privilégiée de promouvoir de bonnes habitudes alimentaires, avec la complicité des parents et du personnel du service de garde.

Pour diverses raisons, de plus en plus d'élèves sont appelés à prendre un repas en milieu scolaire. Ce repas contribue au mieux être des élèves dans la mesure où la qualité des aliments y est assurée. Cette qualité découle non seulement de la composition des repas, mais aussi des conditions physiques de l'environnement. Malheureusement, dans les écoles primaires, les services offerts sont généralement très limités; l'équipement disponible n'est pas toujours approprié et l'espace réservé aux repas est souvent inadéquat. Les autorités scolaires, conjointement avec les parents, peuvent rechercher des éléments de solutions à ces contraintes physiques, dans la limite des ressources du milieu. Par ailleurs, quant à la composition des repas, les parents et le personnel peuvent effectivement l'influencer, comme le démontre le présent document.

### 1.2 Actions entreprises

Par suite du constat de lacunes dans l'alimentation des jeunes en milieu scolaire, le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (MAPAQ), le ministère de l'Éducation (MEQ) et le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) ont proposé une démarche présentée dans "L'alimentation au Québec; voies d'action pour le milieu scolaire", document d'orientation[1], et document complémentaire d'orientation[2]. Cette orientation vise essentiellement un but:

> "Amener les élèves de l'éducation préscolaire, du primaire et du secondaire à bien s'alimenter de manière à maintenir et à améliorer leur santé et ce, en tenant compte du contexte socio-économique québécois".[1]

Dans le cadre de cette collaboration triministérielle, un ensemble de guides, un répertoire et un programme d'activités ont été préparés pour faciliter le travail de tous les agents concernés. L'annexe A présente une synthèse de ces diverses réalisations dont pourront s'inspirer les parents et le personnel des services de garde en milieu scolaire.

Le présent document est un rappel des principes de base de l'alimentation chez les jeunes, ainsi que de certaines mesures s'y rattachant, pour faciliter la preparation de repas qui répondront mieux aux besoins nutritionnels des jeunes.

## 2. Alimentation de l'enfant

### 2.1 Besoins nutritionnels

Il existe dans les aliments plus de 50 éléments nutritifs nécessaires à la santé et à la croissance. Il s'agit des protéines, des matières grasses, des glucides (sucres), des vitamines, des minéraux, de l'eau et des fibres alimentaires. Chacun de ces éléments nutritifs remplit une fonction particulière dans l'organisme et aucun ne suffit seul à la tâche.

Quoique les besoins en nutriments varient tout au long de la vie, ils sont généralement plus élevés chez l'enfant en croissance que chez l'adulte, par kilogramme de poids corporel. Pendant l'enfance et l'adolescence, les os s'allongent, les muscles et les organes se développent, le volume sanguin augmente et les dents se calcifient. À chaque étape de développement correspondent des besoins particuliers en nutriments. Les aliments doivent donc fournir des éléments nutritifs nécessaires non seulement à la formation des nouveaux tissus mais aussi pour assurer des réserves minimales compatibles avec un état de santé normal. Des apports nutritionnels recommandés, répondant aux besoins usuels de la majorité de la population, ont été établis pour les divers groupes d'âge par des autorités en matière de santé et de nutrition[3]. En annexe B, sont indiqués les apports de certains nutriments chez les jeunes. Pour des informations supplémentaires au regard de l'interprétation ou de l'utilisation de ces normes, le personnel ou les parents voudront bien consulter la ou le diététiste professionnel desservant leur milieu.

Toutefois, bien s'alimenter ne se résume pas à faire un calcul quotidien minutieux d'une foule de différents nutriments. Il existe un moyen simple, à la portée de tous, permettant un choix

judicieux des aliments à consommer tous les jours: le **Guide alimentaire canadien.**

2.2 Le Guide alimentaire canadien: un modèle à suivre

Le **Guide alimentaire canadien** réunit les aliments en quatre groupes: les fruits et les légumes, le pain et les céréales, le lait et les produits laitiers, la viande, la volaille, le poisson et leurs substituts (annexe C). Il suggère le nombre et la grosseur de portions à consommer tous les jours dans chacun des groupes afin de satisfaire les besoins nutritionnels des différents âges.

Principaux nutriments fournis par chacun des quatre groupes

| | |
|---|---|
| Lait et produits laitiers: | calcium, riboflavine, niacine, vitamine A, protéines et matières grasses. |
| | Le lait de consommation vendu au détail est enrichi de vitamine D: les autres produits laitiers ne le sont pas. |
| Viande, poisson, volaille et substituts: | protéines, vitamines du complexe B, matières grasses et fer. |
| | Les abats sont particulièrement riches en fer et en vitamine A, alors que les légumineuses sont de bonnes sources de fibres. |
| Pains et céréales: (de préférence à grains entiers) | glucides, vitamines du complexe B, fer, protéines et fibres. |
| Fruits et légumes: | vitamine A, vitamine C, thiamine, glucides et fibres. |
| | Les fruits séchés et les légumes verts sont de bonnes sources de fer. |

Une alimentation variée, conforme au **Guide alimentaire canadien**, composée de trois repas variés, complétés au besoin par des collations nutritives, fournira à l'enfant en croissance l'énergie et les nutriments nécessaires. La quantité et la variété

d'aliments suggérées dans le Guide rendent inutile la prise de suppléments de minéraux et de vitamines chez l'enfant en santé. En plus de suggérer le nombre et la grosseur de portions à consommer quotidiennement à partir des quatre groupes d'aliments, le Guide recommande:

- de choisir de préférence des aliments qui contiennent peu de gras, de sucre et de sel, et de limiter leur quantité dans la préparation des aliments;
- de varier le choix des aliments;
- d'augmenter la consommation d'aliments fibreux comme les produits à grains entiers, les fruits et les légumes.

De façon plus concrète, on remplacera dans les recettes:

| | | |
|---|---|---|
| . la farine tout usage | par | . la farine à grains entiers |
| . le lait entier | par | . le lait 2% ou écrémé totalement ou partiellement, selon la recette |
| . la crème sure et la mayonnaise | par | . le yogourt nature |
| . l'eau dans les soupes ou potages | par | . l'eau de cuisson des légumes ou du jus de légumes |
| . le riz instantané | par | . le riz brun ou le riz étuvé |
| . les pâtes alimentaires régulières | par | . les pâtes alimentaires à grains entiers ou aux légumes |
| . le sel | par | . les fines herbes et les épices |
| . la quantité totale de sucre | par | . les 2/3 de la quantité demandée |

Pour les lunchs, on remplacera:

| | | |
|---|---|---|
| . les pains, les croissants et les pitas à base de farine blanche | par | . les pains, les croissants et les pitas à grains entiers |
| . les boissons aux fruits | par | . les jus de fruits ou de légumes |
| . les pâtisseries et les biscuits commerciaux très sucrés et glacés | par | . les muffins, les pains-gâteaux, et les biscuits à l'avoine, au beurre d'arachides ou aux raisins |
| . les croustilles, le chocolat, les bonbons | par | . les légumes crus ou les fruits frais ou secs |

## 3. Repas dans le service de garde

### 3.1 Les choix

Plusieurs options s'offrent aux parents et aux responsables du service de garde: le repas complet offert par le service de garde, le repas de la boîte à lunch apporté de la maison, ainsi que d'autres solutions où, de part et d'autre, on fournit une partie du repas.

Dans le premier cas, les parents sont dégagés d'une responsabilité, moyennant un tarif quelconque. Ils devront néanmoins s'assurer d'un certain droit de regard sur les menus, par l'entremise d'un comité où siégeront des parents et des responsables du service de garde. Au besoin, on fera appel aux services d'une ou d'un diététiste conseil. Si on envisage d'offrir un service alimentaire complet en milieu scolaire, on serait bien avisé de consulter les documents pertinents énumérés à l'annexe A. Évidemment, le repas complet en service de garde demande une infrastructure (locaux, personnel et équipement) qui n'est pas à la portée de tous. De plus, certains seront moins attirés par le service de repas complet: les parents qui veulent exercer un contrôle plus étroit sur les aliments consommés par leurs enfants, les familles à faible revenu, les familles dont les enfants suivent un régime particulier ou souffrent d'allergies alimentaires, et bien sûr, celles dont les enfants sont plus difficiles.

À moindre coût, on peut opter pour le partage de la responsabilité du repas en service de garde. Après entente, le service de garde peut s'engager à fournir certains aliments, dont le lait et la soupe, que les parents compléteront par d'autres aliments dans la boîte à lunch.

Enfin, le repas peut être composé entièrement d'aliments apportés de la maison. Cette solution requiert des ressources limitées de la part de l'école, à savoir des locaux adéquats et une surveillance aux heures appropriées. Par ailleurs, l'entière responsabilité de la préparation du lunch relève de la maison. Elle permet aux parents d'avoir un certain contrôle sur les aliments consommés et de planifier les autres repas de la journée pour combler les exigences du **Guide alimentaire canadien**. Il n'est toutefois pas convenu que la tâche de préparer les lunchs incombe entièrement aux parents. Les enfants peuvent et doivent y participer, dans la limite de leurs capacités. Cette collaboration contribue à responsabiliser l'enfant face à son alimentation.

## 3.2 Repas équilibré

Le nombre et l'heure des repas et des goûters dépendent des préférences personnelles. Toutefois, pour tirer le meilleur parti possible de l'alimentation et s'assurer d'une énergie constante, on recommande de répartir la consommation d'aliments au cours de la journée. Concrètement, le repas pris en milieu de garde devrait viser à rencontrer près du tiers des besoins quotidiens.

Pour ce faire, le repas du midi, qu'il soit chaud ou froid, apporté de la maison, complété ou préparé par le service alimentaire de l'école ou par un traiteur, doit être équilibré. Un repas est dit "équilibré" s'il est composé d'au moins un aliment de chacun des quatre groupes du Guide alimentaire canadien.

Les lunchs suivants, présentés à titre d'exemples, démontrent bien qu'il n'est pas difficile d'équilibrer un repas.

| Aliments | Groupe du Guide alimentaire canadien |
|---|---|
| . Jus de tomate | FL |
| . Sandwich au poulet | PC, VPVS |
| . Radis | FL |
| . Biscuits à la farine d'avoine | PC |
| . Lait 2% | LPL |

| | |
|---|---|
| . Salade de chou et de carottes | FL |
| . Oeuf à la coque | VPVS |
| . Petit pain de blé entier | PC |
| . Fruit frais | FL |
| . Lait 2% | LPL |
| | |
| . Bâtonnets de poivron | FL |
| . Pâté chinois | FL, VPVS |
| . Muffin | PC |
| . Yogourt à boire | LPL |
| | |
| . Soupe aux légumes | FL |
| . Croissant au saumon | PC, VPVS |
| . Salade de fruits | FL |
| . Lait 2% | LPL |

Symboles: LPL : lait et produits laitiers
VPVS: viande, poisson, volaille et substituts
PC: pains et céréales
FL: fruits et légumes

La grosseur des portions varie avec l'âge et l'appétit de l'enfant. Il n'est pas nécessaire d'offrir des portions complètes, telles que décrites dans le Guide, au même repas. C'est l'apport quotidien total qui importe.

On doit encourager les jeunes à boire du lait aux repas. Les jus peuvent être offerts aux enfants plus vieux ou plus actifs, à l'heure des collations, pour pourvoir à leurs besoins d'énergie.

Malgré toute l'attention portée à la préparation de repas équilibrés et variés, l'appétit de l'enfant varie d'une journée à l'autre, tout comme chez l'adulte. Sans vouloir sombrer dans la monotonie, on doit veiller à encourager une certaine uniformité dans les habitudes alimentaires de l'enfant. Ainsi, les repas et les collations doivent être présentés à des heures plus ou moins fixes et dans un contexte détendu et familier, pour aider à développer l'appétit.

Par ailleurs, tout écart important de l'appétit de l'enfant peut indiquer un malaise quelconque. Le cas échéant, le personnel du service de garde doit en informer les parents. Il peut soit communiquer directement avec les parents ou remettre les aliments non consommés dans la boîte à lunch. Dans ce dernier cas, il faut s'assurer que la boîte à lunch soit hors de portée de l'enfant, particulièrement si les aliments restants sont périssables. Il s'agit d'un élément supplémentaire de la collaboration qui doit exister entre le service de garde et les parents pour promouvoir la santé et le développement de bonnes habitudes alimentaires chez l'enfant. L'apparition fréquente de restes peut aussi indiquer que les portions sont trop généreuses pour l'appétit de l'enfant et les parents pourront faire les ajustements appropriés. À l'inverse, si tous les aliments sont toujours consommés, on devra peut-être augmenter la grosseur des portions. Dans les deux cas, il faut veiller à conserver l'équilibre des repas, c'est-à-dire assurer la présence d'au moins un aliment de chacun des quatre groupes du Guide.

## 4. Conseils pratiques pour la préparation des lunchs

### 4.1 Planification

Les lunchs improvisés avant le départ pour l'école risquent d'être monotones et incomplets. Par contre, les lunchs planifiés, au moment de l'élaboration de la liste d'épicerie, font épargner du temps et bien des soucis aux parents. La rédaction d'un menu cyclique de trois ou quatre semaines, en collaboration avec les enfants, peut s'avérer efficace comme moyen d'apprentissage pour eux. C'est aussi à ce moment qu'on peut s'assurer de l'équilibre des lunchs à l'aide du Guide alimentaire canadien.

Malgré ses avantages incontestables, le menu demeure néanmoins un guide et non un règlement. Il doit permettre une certaine souplesse que les goûts et l'appétit de l'enfant peuvent influencer. Les parents ne doivent pas non plus s'inquiéter si l'enfant choisit souvent les mêmes aliments pour son lunch. Il vaut mieux lui offrir ses mets préférés, quitte à les varier un peu de temps en temps, que de lui imposer des aliments qu'il ne mangera pas.

*** Menu cyclique de trois semaines ***

Semaine 1

.Salade de chou rouge
.Petit pain de blé entier
.Saumon en conserve
.Pomme
.Lait 2%

.Tranches de concombre et bâtonnets de carottes
.Sauce trompette
.Cuisse de poulet
.Compote de rhubarbe
.Lait 2%

.Pita, jambon, fromage laitue
.Quartiers de tomate
.Salade de fruits
.Yogourt à boire

.Quiche aux légumes
.Salade d'épinards, laitue, tomate
.Carré aux dattes
.Lait 2%

.Soupe aux pois
.Pain de blé entier
.Brochette de fromages et de fruits
.Lait 2%

Semaine 2

.Pot-au-feu
.Fruits frais
.Biscuits à l'avoine
.Lait 2%

.Jus de légumes
.Salade de riz, légumes et jambon
.Compote aux pommes
.Lait 2%

.Salade de laitue
.Quiche au thon
.Pain aux bananes
.Lait 2%

.Bâtonnets de céleri
.Pain aux raisins et beurre d'arachides
.Fruits frais
.Yogourt à boire

.Bouquets de brocoli
.Macaroni à la viande
.Salade de fruits
.Lait 2%

**Semaine 3**

.Salade de carottes
.Petits pains farcis à la dinde
.Fruits frais
.Yogourt à boire

.Soupe repas (légumes et poisson)
.Craquelins
.Carré aux dattes
.Lait 2%

.Rondelles de poivron
.Sandwich aux oeufs
.Gelée de fruits
.Lait 2%

.Bouquets de brocoli
.Pointe de pizza
.Salade de fruits
.Lait 2%

.Jus de tomate
.Croissant jambon, fromage et laitue
.Croustillant aux pommes
.Lait 2%

Les services de garde peuvent aussi s'inspirer des menus ci-dessus pour les repas offerts en milieu scolaire. On pourra les modifier pour permettre l'ajout plus systématique de certains types d'aliments tels les soupes, selon les ententes avec les utilisateurs ou utilisatrices du service. Pour les parents en panne d'idée, l'affichage d'un menu complet constitue une aide précieuse. Dans le cas de service alimentaire partiel, on affichera un menu indiquant clairement les aliments fournis par le service de garde. Les parents pourront s'en inspirer pour compléter le repas.

Si des collations doivent être apportées de la maison, il faut les mettre dans la boîte à lunch. Lorsque le service de garde les fournit, il est recommandé de les inscrire au menu pour en informer les parents. Il est préférable de servir en collations des aliments plus nutritifs appartenant aux groupes du Guide alimentaire canadien, qui ne collent pas aux dents, ne favorisent pas la carie dentaire et qui se mangent facilement. Des collations à des heures fixes diminuent la possibilité du grignotage à toute heure. Une bonne collation doit contribuer à apaiser la faim sans, pour autant, gâcher l'appétit de l'enfant pour le repas suivant. Une bonne collation contribue aux apports énergétique et nutritionnel quotidiens et constitue un complément et non un substitut aux repas.

Le cas échéant, la préparation des collations peut faire l'objet d'une activité d'apprentissage en milieu de garde. Ainsi, tout en apprenant des notions de salubrité, d'hygiène personnelle et de sécurité dans la manipulation des aliments et des ustensiles, les élèves pourront se familiariser avec des techniques élémentaires de préparation des aliments.

Quelques exemples de bonnes collations

fruits frais: entiers ou en tranches, servis seuls ou combinés (salade ou brochette de fruits), avec ou sans trempette au yogourt.

légumes frais: carottes, poivrons, concombres, brocolis, choufleurs, haricots, courgettes, en morceaux ou bouchées, seuls ou avec des trempettes au yogourt ou au fromage.

noix et graines non-salées: sésame, tournesol, arachide, amande.

pains et céréales: muffins, pains-gâteaux, craquelins, servis nature ou avec du fromage ou du beurre d'arachide, des céréales non-sucrées, biscuits simples au beurre d'arachide, aux raisins, à l'avoine.

produits laitiers: lait nature ou aromatisé ( passer au mélangeur avec des fruits ou des jus), du yogourt à manger ou à boire, sucettes congelées au yogourt( 2/3 yogourt et 1/3 lait), bâtonnets ou cubes de fromage.

autres boissons: jus de légumes, jus de fruits non-sucrés, seuls ou en mélanges. Éviter les boissons aux fruits qui renferment parfois peu de véritable jus, mais une forte proportion de sucre, de colorants et d'essences artificielles.

## 4.2 Congélation

Plusieurs aliments se congèlent bien. Ils garderont leur fraîcheur à condition d'être emballés dans un papier à congélation ou dans un contenant hermétique étiqueté et daté. L'aliment dégelé ne doit pas être recongelé. Pour le lunch, on congèlera en portions individuelles les sandwichs, les tranches de gâteaux, les portions supplémentaires d'un repas ou d'une soupe, les yogourts brassés, les jus.

On déconseille la congélation d'aliments contenant des oeufs, de la mayonnaise et des légumes crus. La congélation en modifie la texture et les rend peu appétissants.

| ALIMENTS | TEMPS MAXIMAL DE CONGÉLATION |
|---|---|
| Sandwichs | 6 semaines |
| Soupes | 4 mois |
| Fromages à pâte dure | 3 mois |
| Lait | 6 semaines |
| Yogourts brassés | 1 mois |
| Viandes | 3 mois |
| Mets en casserole | 3 mois |
| Charcuteries | 2 mois |
| Biscuits et gâteaux | 4 mois |
| Muffins | 1 mois |
| Gâteaux aux fruits | 9 mois |

4.3 Portions supplémentaires

Si le temps ou la quantité d'ingrédients disponibles à la maison le permettent, on peut doubler les recettes des mets en casserole, des soupes, des biscuits et des gâteaux préférés des enfants et les emballer en portions individuelles pour la congélation. Les aliments périssables, comme les soupes et les mets en casserole, ne doivent pas séjourner et refroidir à la température de la pièce; il faut plutôt les déposer dans un bain d'eau glacée pour accélérer le refroidissement avant de les congeler.

Pour les lunchs, on peut aussi utiliser des surplus de viande cuite. On peut les servir nature ou préparer des garnitures maison en combinant la viande hachée finement avec un agent liant (mayonnaise, yogourt, relish, fromage à la crème, etc.).

Au souper, une portion supplémentaire de salade complétera bien le prochain lunch; placée immédiatement au réfrigérateur dans un contenant hermétique, sans vinaigrette, elle restera fraîche jusqu'au lendemain. Pour conserver la salade du lunch croustillante jusqu'à l'heure du repas, on place la vinaigrette ou la mayonnaise à part, dans un petit récipient (par exemple, un contenant à pilules vide, bien rincé). On l'ajoute ensuite au moment du repas.

Une bonne variété de légumes crus est disponible toute l'année; les préparer à l'avance pour toute la semaine. Il s'agit de bien les laver, de les égoutter et de les réfrigérer sans eau dans un contenant hermétique.

4.4 Formats

À l'achat, les boissons et les aliments vendus en portions individuelles coûtent plus chers que les produits offerts en format familial. Cependant, ils représentent pour certains une économie de temps. Aussi, évitent-ils l'achat de petits contenants de plastique qu'il faut entreposer dans l'armoire et que les enfants ont quelquefois tendance à égarer. Aux parents de choisir, selon les avantages et les inconvénients, ce qui leur convient.

Les aliments en conserve prêts à servir tels les fèves au lard, les ragoûts, les soupes et les pâtes alimentaires permettent aussi de varier les menus. Il faut noter, toutefois, que la valeur nutritive des aliments transformés peut varier sensiblement d'une marque à l'autre. Vous pourrez comparer leur valeur nutritive en lisant les étiquettes: les ingrédients y sont indiqués par ordre décroissant d'importance. Évitez de choisir parmi ces aliments transformés ceux dont la teneur en sel, en gras ou en sucre est la plus élevée.

4.5 Variété

Des lunchs appétissants et variés ne sont pas plus longs à préparer, mais demandent un peu d'imagination. Malgré la bonne volonté, la monotonie s'installe vite lorsqu'il s'agit de préparer des lunchs pour les 180 jours de classe. Ci-après, vous trouverez quelques suggestions d'aliments pour chacun des quatre groupes du Guide alimentaire canadien.

Lait et produits laitiers

- Lait fouetté au mélangeur avec des fruits frais ou en conserve, du jus, du yogourt, des oeufs, de la crème glacée ou du beurre d'arachide;
- sauce à salade et sauce trempette à base de yogourt;
- lait au chocolat, à l'occasion;
- mousse de purée de fruits et de yogourt nature;
- brochette de fromages et de fruits;
- yogourt à boire, acheté ou maison (1/3 yogourt, 2/3 lait);
- dessert au lait (crème à la vanille, tapioca...).

*Fruits et légumes*

- *Compote de fruits (pruneaux, citrouille, poires, pêches...);*
- *mélange de différents jus de fruits;*
- *salade de fruits maison;*
- *gelée de fruits à base de jus de fruits et de gélatine neutre;*
- *légumes crus accompagnés d'une sauce trempette;*
- *mélange de fruits frais et de légumes crus, en conserve ou congelés pour des salades différentes, par exemple des cubes de pommes, du céleri haché, du chou râpé, des oignons, des tomates en conserve, des poivrons.*

*Pains et céréales, de préférence à grains entiers*

- *Pain bagel, pita, pumpernickel, sous-marin, croissant, pain aux raisins, au fromage, à "hot dog", à "hamburger", muffin anglais, craquelins;*
- *muffin, pain-gâteau, biscuits maison;*
- *pâtes alimentaires de formes variées, à grains entiers ou à base de légumes.*

*Viande, poisson, volaille et substituts*

- *Soupe repas (légumes avec morceaux de viande ou de poisson);*
- *pois chiches, graines de tournesol et tofu ajoutés à la salade;*
- *garnitures à sandwichs variées:*
  - *.oeuf dur, bacon et mayonnaise*
  - *.thon, céleri, relish et mayonnaise*
  - *.jambon, ananas broyé et fromage à la crème.*

*Un autre aspect de la variété touche la routine de la préparation du lunch. Afin de rompre la monotonie et de diversifier un peu la tâche, les parents devraient encourager les enfants à y participer. Tous peuvent contribuer à la rédaction du menu. Aux plus jeunes, on peut aussi confier l'essuyage et le rangement de la boîte à lunch. Les plus vieux se verront attribuer le lavage de la boîte à lunch et même la préparation de certains aliments. L'enfant qui participe à la préparation de son lunch en retire une certaine satisfaction. Cette fierté se traduit parfois par l'amélioration de l'appétit. On contribue aussi à éveiller la curiosité de l'enfant face à son alimentation, ce qui peut même l'amener à vouloir essayer de nouveaux aliments.*

## 4.6 Choix de l'équipement

Un lunch n'est pas bien appétissant si le sandwich est comprimé, si le contenant a coulé ou si le yogourt est tiède. Un minimum d'équipement est nécessaire pour conserver aux aliments leur qualité, leur fraîcheur et leur forme.

Un espace réservé dans la cuisine pour ranger la boîte à lunch, les contenants étanches, les thermos, les sacs ou les papiers d'emballage, les ustensiles et les serviettes de table, facilite la préparation des lunchs et diminue les possibilités d'oubli.

La boîte à lunch peut être fabriquée à partir de matériaux rigides (plastique ou métal) ou souples (nylon ou autre tissu). Le sac jetable de papier brun ou de plastique constitue aussi un autre choix.

Les bouteilles isolantes, ou thermos, peuvent être fabriquées de divers matériaux qui en font varier le prix. Par exemple, les bouteilles thermos d'acier sont reconnues pour leur solidité, leur durabilité et leur qualité thermique supérieure (pouvoir de conserver le froid ou la chaleur pendant une période prolongée). Cependant, leur coût élevé et leur capacité de 2 tasses et plus les rendent moins pratiques pour les enfants. Les contenants à ampoule de verre sont très efficaces comme isolant, généralement peu coûteux, mais très fragiles. Ils conviennent donc mieux aux plus vieux. Les contenants incassables à isolant mousse sont légers, peu chers et solides. Leur qualité thermique étant la plus faible, on ne peut garder un liquide chaud ou froid au-delà de six heures, ce qui convient généralement à l'horaire de repas en service de garde. Ce type de bouteilles isolantes est d'ailleurs le choix privilégié pour les enfants. Le format à utiliser est déterminé par le type de menu et le choix des aliments. L'ouverture sera large pour les aliments solides et plus étroite dans le cas des liquides.

Les autres contenants étanches seront aussi choisis en fonction du type d'aliments et de la grosseur de la portion couramment servis. Toutefois, avant de se procurer quelque équipement que ce soit et pour éviter des dépenses inutiles, on doit consulter le personnel du service de garde. L'espace disponible à l'école pour le rangement de la boîte à lunch ou du thermos peut en déterminer les dimensions. Outre le mode de transport utilisé pour se rendre à l'école, d'autres considérations tels l'âge, la capacité de manipulation et la sécurité de l'enfant peuvent aussi influencer le choix de l'équipement. Le service de garde doit

donc indiquer clairement ses exigences, s'il y a lieu, et ce dès l'inscription de l'enfant.

5. Salubrité

On imagine mal préparer le repas du midi très tôt le matin et le laisser reposer sur le comptoir de la cuisine jusqu'à l'heure du dîner. Pourtant, c'est le sort de bien des aliments de la boîte à lunch. Il peut en résulter des maux de ventre, des nausées ou des vomissements et même des intoxications alimentaires, qu'on attribue souvent à tort aux "maux qui courent".

Les micro-organismes sont omniprésents dans les aliments, sur le dessus des boîtes de conserve, sur les comptoirs et sur les mains. Des mains et des ustensiles sales peuvent contaminer la nourriture. De mauvaises méthodes de conservation, comme de laisser séjourner les aliments à la température de la pièce, peuvent provoquer la multiplication des micro-organismes qui sont responsables de problèmes de santé. De plus, les aliments qui ne sont pas servis à la bonne température ne sont guère appétissants. Un yogourt chaud ou une soupe froide nourrissent peu s'ils sont laissés dans la boîte à lunch.

Pour éviter que les aliments ne se détériorent et pour réduire les sources de contamination, on suggère quelques précautions élémentaires:

- utiliser seulement des aliments frais et salubres en vérifiant la date "meilleur avant";
- garder les mains, les ustensiles et les comptoirs propres lors de la préparation des aliments;
- manipuler les aliments avec des ustensiles;
- laver les fruits et les légumes frais pour déloger les saletés et les résidus d'insecticides qui pourraient être présents;
- laver minutieusement l'ouvre-boîte et le couvercle des boîtes de conserve et jeter les boîtes de conserve bombées;
- utiliser seulement des contenants et des papiers d'emballage propres conçus pour les aliments;
- maintenir à 60° C ou plus les aliments chauds qui sont en attente de service;
- conserver au réfrigérateur, à 4° C ou moins, les aliments qui seront mangés froids;
- vérifier l'exactitude de la température dans les aires de rangement ou de service au moyen de thermomètres.

La température est un facteur déterminant dans la conservation des aliments. Tout écart aux recommandations augmente les possibilités de contamination et de dépérissement des aliments.

## 5.1 Boîtes à lunch conservées à la température de la pièce

Idéalement, les boîtes à lunch devraient être conservées dans un réfrigérateur en prenant soin, au préalable, d'y extraire le thermos pour aliments chauds. Cependant, il est possible de garder un lunch à la température de la pièce, s'il est composé d'aliments moins susceptibles de favoriser le développement des bactéries, s'il contient de la glace ou si les aliments périssables sont maintenus à une bonne température à l'aide du thermos. Dans ce cas, il faut prévoir un espace de rangement éloigné de toute source de chaleur (radiateur, soleil, bouche d'air chaud, etc.).

Aliments moins susceptibles de favoriser le développement des bactéries

- noix, graines et beurre d'arachide;
- pain, craquelins, biscuits, gâteaux;
- céréales sèches;
- lait en poudre non reconstitué;
- fruits frais et secs;
- légumes crus;
- tous les aliments en conserve: viande, poisson, pouding, salade de fruits, etc.;
- confiture, miel.

Le choix de ces aliments étant restreint, il est donc difficile de composer des menus variés, à partir de ces seuls aliments, pour une longue période. On doit donc faire appel aux mesures suivantes.

Glace

La température à l'intérieur de la boîte à lunch doit être maintenue suffisamment froide jusqu'à l'heure du dîner. Quoique la présence d'un contenant de yogourt, de lait, de jus de fruits ou de légumes congelé puisse contribuer à maintenir frais les aliments placés à proximité, cette mesure est généralement inadéquate pour conserver la température des aliments à 4° C ou moins, tel qu'il est recommandé. À cette fin, on peut utiliser:

- un sac réfrigérant ("Ice pak");
- un contenant étanche rempli d'eau, déposé la veille au congélateur

De plus, si vous préparez les sandwichs avec des tranches de pain congelées, non seulement la garniture s'appliquera-t-elle plus facilement, mais le sandwich restera frais tout en décongelant lentement dans la boîte à lunch.

Thermos

Pour conserver le contenu froid, les fabricants recommandent de placer le thermos au réfrigérateur ou au congélateur avant de le remplir de liquide ou d'aliments froids. Cette mesure sera d'autant plus efficace si les aliments eux-mêmes sont préparés la veille et conservés au froid.

Pour conserver le contenu chaud, il suffit de réchauffer le thermos pendant quelques minutes avec de l'eau bouillante, de jeter l'eau, puis de le remplir de liquide ou d'aliments chauds.

5.2 Boîtes à lunch conservées dans un réfrigérateur

L'espace de réfrigération doit être suffisamment grand pour permettre à l'air froid de circuler librement et ainsi éviter une surcharge de l'appareil. Un thermomètre placé à l'intérieur du réfrigérateur devrait indiquer une température de 4° C (40° F) ou moins.

5.3 Nettoyage de l'équipement

La boîte à lunch, le thermos et tout autre contenant servant quotidiennement au repas à l'école doivent être lavés tous les jours pour éviter la croissance des bactéries. Une fois par semaine, on les désinfecte avec une faible solution d'eau de Javel (5mL par litre d'eau) qu'on rince bien, à la suite du traitement. Une solution de bicarbonate de sodium réussit à éliminer les odeurs tenaces.

Les jeunes enfants ont tendance à renverser des aliments assez régulièrement. Mal nettoyés, les endroits où se produisent ces petits accidents peuvent devenir des foyers de contamination. Le personnel du service de garde doit donc veiller au nettoyage systématique et rigoureux de toutes les aires de rangement et de service des repas à l'école, sans oublier le réfrigérateur.

5.4 Utilisation des sacs

Il est préférable d'utiliser des sacs neufs, ou usagés en bon état. Les sacs usagés, particulièrement lorsque des aliments y ont coulé, constituent des "trappes à microbes". Ceci s'applique tant aux sacs de papier qu'à ceux de matière plastique. Dans ce cas, il faut les éviter.

5.5 Ressources pour les services alimentaires en milieu scolaire

La Direction de l'inspection des aliments à la consommation du MAPAQ peut fournir un appui technique en matière d'hygiène et de salubrité pour la manipulation des aliments. Plusieurs services y sont offerts:

. Bureaux régionaux de la Direction de l'inspection des aliments à la consommation.

  Ces bureaux offrent des services-conseils en matière d'implantation et d'aménagement d'un service alimentaire, de manipulation d'aliments et de responsabilités sociales et légales lors de l'exploitation d'établissement de vente ou de service d'aliments.

. Direction de l'inspection des aliments à la consommation.

  On peut s'inscrire à un cours de perfectionnement pour les gestionnaires d'établissements et à un cours de ressourcement pour les manipulateurs ou manipulatrices d'aliments en téléphonant aux numéros: (418) 643-2500 ou 1-800-463-5023.

Du matériel écrit et visuel vient renforcer les principes de salubrité dans la manipulation des aliments.

Brochures et dépliants:

. Hygiène et salubrité dans la manipulation des aliments;

. Nettoyage et désinfection dans les établissements alimentaires;

. Préparation des repas dans les garderies;

. Manipulons la viande sécuritairement;

. Lois et règlements sur les produits agricoles, les produits marins et les aliments.

*Affiches et autocollants:*

- *Essentiel: le lavage des mains;*
- *Pour une manipulation sécuritaire des aliments;*
- *Défense de fumer;*
- *La conservation des aliments, c'est simple!*

*Pour obtenir gratuitement des copies de ce matériel, envoyer une demande écrite à l'adresse suivante:*

*Direction de l'inspection des aliments à la consommation.*
*Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation*
*200 A, chemin Sainte-Foy, 11e étage*
*Québec (Québec)*
*G1R 4X6*
*(Prière d'inclure deux autocollants portant votre adresse)*

6. *Utilisation du four à micro-ondes à l'école*

*En l'absence de service alimentaire complet à l'école, le four à micro-ondes offre la possibilité aux élèves de manger un repas chaud sans avoir recours à l'utilisation des thermos.*

*Par souci d'hygiène et de salubrité, les aliments qui seront réchauffés à l'heure du dîner doivent être conservés dans un réfrigérateur ou encore maintenus froids dans la boîte à lunch.*

*Le four à micro-ondes n'est pas un appareil miraculeux, même s'il est très utile. Son utilisation ajoute d'ailleurs certaines tâches au personnel du service de garde dont, entre autres, celles de bien connaître le mode de fonctionnement et les possibilités de l'appareil, d'en surveiller l'usage et d'en assurer l'entretien. La lecture complète du guide offert par le fabricant permet d'en tirer profit au maximum.*

*Certains aliments réchauffés au four à micro-ondes, particulièrement ceux contenant des sucres ou du gras, présentent des risques de brûlures sérieuses à la bouche ou aux mains. Par mesure de prudence, on ne doit donc pas permettre à l'élève d'utiliser cet appareil sans surveillance adéquate.*

## 6.1 Ustensiles

Tous les ustensiles ne conviennent pas au four à micro-ondes, particulièrement les ustensiles en métal ou qui ont des garnitures métalliques. De façon générale, les ustensiles que les parents devraient se procurer sont les contenants de forme ronde et en matière plastique, avec un couvercle, certifiés pour l'utilisation au four à micro-ondes.

Les assiettes de carton ou de mousse de polystyrène conçus pour le micro-ondes, ainsi que les papiers essuie-tout conviendront pour réchauffer certains mets comme les sous-marins. De préférence, il faut utiliser ceux qui sont blancs et sans motifs.

Pour vérifier si un contenant convient au four à micro-ondes, il suffit de placer un verre d'eau à côté du contenant et de faire cuire pendant une minute à puissance maximale. Si l'eau devient chaude et que le contenant demeure froid, il convient parfaitement. Si le contenant devient chaud, il ne faut pas l'utiliser.

## 6.2 Réchauffage des aliments

La cuisson au four à micro-ondes a ses caractéristiques propres. C'est avec la pratique qu'on obtient de bons résultats, même pour le réchauffage. En respectant les conseils du fabricant, on peut éviter bien des désagréments tels les éclaboussures et les brûlures dues aux aliments chauds.

Compte tenu de la puissance et de la marque du four à micro-ondes, les aliments se réchauffent plus ou moins vite. Comme le temps de réchauffement et de cuisson et le niveau de puissance recommandé dépendent de la quantité et du type d'aliment, il faut se fier aux directives du fabricant. En s'inspirant du guide du fabricant, on peut préparer un tableau de réchauffage pour les aliments que les élèves apportent couramment. En l'affichant près du four, on trouvera rapidement le temps de réchauffage, le niveau de puissance à sélectionner et d'autres conseils utiles.

6.3 Nettoyage du four

Dans un four traditionnel, les ustensiles et l'intérieur du four deviennent très chauds et sont stérilisés sous l'effet de cette chaleur. À l'intérieur du four à micro-ondes, la chaleur est produite par la friction engendrée par la vibration des molécules d'eau que renferment les aliments. Les ustensiles et le four à micro-ondes ne se réchauffent que légèrement sous l'effet de la chaleur dégagée par l'aliment lors de sa cuisson. Les micro-organismes peuvent donc survivre et se multiplier sur les parois du four à micro-ondes mal nettoyé.

Chaque jour, le four doit être lavé avec de l'eau chaude savonneuse. Pour enlever les aliments collés et séchés, il suffit d'y placer une tasse d'eau, d'amener à ébullition et de permettre une légère accumulation de condensation sur les parois et la porte vitrée. Bien essuyer pour dégager les particules d'aliments, laver à l'eau savonneuse et rincer. Pour éliminer les mauvaises odeurs, faire bouillir une tasse d'eau contenant un morceau d'écorce de citron, pendant trois minutes.

## CONCLUSION

Nous souhaitons que les informations contenues dans ce document permettent au personnel des services de garde d'avoir une influence positive sur la qualité des repas et des collations pris par les élèves en milieu scolaire.

Pour faciliter la diffusion de ces informations, nous vous autorisons à reproduire l'ensemble ou certaines parties de ce guide. Le partage de ces renseignements avec les parents favorisera une meilleure collaboration avec eux et contribuera à sensibiliser toutes les personnes concernées à l'importance d'une saine alimentation chez l'enfant.

Nous vous invitons à consulter les autres ressources documentaires disponibles, dont particulièrement celles indiquées dans le présent document, et à faire appel aux services conseils de spécialistes dans ce domaine.

## REMERCIEMENTS

Mesdames Nicole Robitaille-Gagnon, Céline Michaud et monsieur Lucien Girard, responsables de la production de ce document, remercient les personnes suivantes pour leur contribution:

Recherche et rédaction

Madame Hélène Langevin, diététiste
Service des politiques alimentaires
et des relations commerciales
MAPAQ

Madame Nicole A. Seoane
Agente de recherche et de planification
socio-économique
Service des politiques alimentaires
et des relations commerciales
MAPAQ

Mise en page

Madame Chantal Maranda
Agente de secrétariat
Service des politiques alimentaires
et des relations commerciales
MAPAQ

**RÉFÉRENCES**

1. Québec, ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, ministère de l'Éducation du Québec, ministère de la Santé et des Services sociaux. L'alimentation au Québec: voies d'action pour le milieu scolaire, document d'orientation, Québec, juin 1988, 27 p.

2. Québec, ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, L'alimentation au Québec; voies d'action pour le milieu scolaire, document complémentaire d'orientation, Québec, juin 1989, 23 p.

3. Canada, ministère de la Santé nationale et du Bien-être social, Recommandations sur la nutrition: Rapport du comité de révision scientifique, Ottawa, 1990, 224 p.

## OUVRAGES CONSULTÉS

1. Canada, ministère de la Santé et du Bien-être social. Guide alimentaire canadien, Ottawa, 1983, 1 p.

   . Disponible en tablettes auprès du DSC de votre région.

2. Canada, ministère de la Santé et du Bien-être social. Le manuel du Guide alimentaire canadien, révision, Ottawa, 1982, 68 p.

   . Pour les professionnels de la santé et de la nutrition.

   . Les coordonnées pour le commander sont disponibles auprès du DSC ou du Centre local des services communautaires (CLSC) de votre région.

3. Réseau du Groupe fédéral-provincial-territorial sur la nutrition et l'Institut national de la nutrition. La santé et la nutrition au cours des années préscolaires: lignes directrices canadiennes, Ottawa, 1989, 140 p.

   . Disponible auprès du Département de la santé communautaire (DSC) desservant votre région.

# ANNEXES

ANNEXE A

## L'ALIMENTATION AU QUÉBEC: VOIES D'ACTION POUR LE MILIEU SCOLAIRE

### RESSOURCES DOCUMENTAIRES OU AUTRES*

| TITRE | OBJECTIFS | CONTENU |
|---|---|---|
| Document d'orientation (MAPAQ - MEQ -MSSS) | . Proposer une orientation | . Problématique.<br>. Principes directeurs.<br>. Principaux objectifs et moyens.<br>. Rôle des trois ministères. |
| Document complémentaire d'orientation (MAPAQ) | . Sensibiliser les organismes scolaires à l'importance économique des achats de produits bio-alimentaires québécois | . Orientation du MAPAQ en matière d'alimentation.<br>. Actions proposées.<br>. Services-conseils d'achats, d'hygiène et de salubrité.<br>. Programmes d'activités éducatives et promotionnelles pour les élèves. |
| Guide d'application (MSSS) | . Proposer une démarche d'application pour l'orientation | . Précision des objectifs et des moyens.<br>. Outils, ressources, règlements et contrats types.<br>. Responsabilités respectives.<br>. Intégration de tous les guides et documents. |
| Guide de gestion des services alimentaires Cahiers 1 et 2 (MEQ) | . Présenter diverses propositions pour la gestion des services alimentaires | Cahier 1<br>. Différents modèles et leur mise en place.<br>. Financement, service de garde et encadrement des concessionnaires.<br><br>Cahier 2<br>. Guide d'opération.<br>. Menus, approvisionnements, productions des aliments et services. |

## L'ALIMENTATION AU QUÉBEC: VOIES D'ACTION POUR LE MILIEU SCOLAIRE

### RESSOURCES DOCUMENTAIRES OU AUTRES* (suite)

| TITRE | OBJECTIFS | CONTENU |
|---|---|---|
| Guide d'aménagement des services alimentaires (MEQ) | . Proposer des améliorations aux services alimentaires en tenant compte des ressources disponibles. | . Aménagement de services alimentaires d'appoint pour le primaire et les services de garde.<br>. Proposition de réaménagement de cuisine de cafétéria.<br>. Aspect environnemental. |
| Répertoire des ressources documentaires (MSSS) | . Fournir une liste à jour de ressources éducatives appropriées. | . Matériel écrit, audio visuel et didacticiel.<br>. Nutrition, alimentation et consommation.<br>. Education préscolaire, enseignement primaire et secondaire.<br>. Québec et ailleurs.<br>. Bibliographie annotée et spécialisée. |
| Programme d'activités (MAPAQ) | . Proposer des activités de soutien au personnel enseignant et aux gestionnaires favorisant la saine alimentation et l'achat des des produits québécois. | . Volet 1: primaire (spectacle, dégustation de légumes, bloc-notes).<br>. Volet 2: secondaire (guides pour les enseignants et passeports pour les élèves).<br>. Volet 3: offre de services-conseils achats.<br>. Volet 4: offre de services-conseils hygiène et salubrité. |
| Guides d'activités (MEQ) | . Proposer un système d'information sur les aliments offerts à l'école. | . Série d'activités pour le projet-école. ( à venir ) |

---

* S'adresser à la Direction de la coordination des réseaux (MEQ), Services éducatifs, pour tout complément d'information au regard de ces ressources.

ANNEXE C

# LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

Gouvernement du Québec
**Ministère**
**de l'Éducation**

Gouvernement du Québec
**Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries**
**et de l'Alimentation**

81-0294

## APPORTS NUTRITIONNELS QUOTIDIENS RECOMMANDÉS[1]

| | | | | VITAMINES | | | MINÉRAUX | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ÂGE (ANS) | SEXE[2] | PROTÉINES (g) | ÉNERGIE (kcal) | A (ER[3]) | D (ug[4]) | C (mg) | CALCIUM (mg) | FER (mg) |
| 4 ans à 6 ans | F, M | 26 | 1800 | 500 | 5 | 25 | 600 | 8 |
| 7 ans à 9 ans | F | 30 | 1900 | 700 | 2,5 | 25 | 700 | 8 |
| | M | 30 | 2200 | 700 | 2,5 | 25 | 700 | 8 |
| 10 ans à 12 ans | F | 40 | 2200 | 800 | 5 | 25 | 1100 | 8 |
| | M | 38 | 2500 | 800 | 2,5 | 25 | 900 | 8 |

1. Tableau à partir de la référence n° 3
2. F: féminin, M: masculin
3. 1 équivalent de rétinol (ER)= 3,33 unités internationales de vitamine A.
4. 1 ug de vitamine D= 40 U.I. vitamine D